

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. STUDI SEBELUMNYA

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Xu pada tahun 2024 [2], penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola waktu mahasiswa saat menggunakan platform *short video*, motivasi dibalik *binge scrolling*, dan dampaknya dari *binge scrolling* dalam kehidupan mahasiswa. Metode yang digunakan adalah menggunakan kuesioner dan wawancara semi struktur, dengan metodologi *mixed methods*. Hasil dari penelitian tersebut terbagi menjadi tiga bagian. Pertama, pola waktu yang diterapkan oleh mahasiswa adalah melakukan *scrolling* saat tidak sibuk, dan rata-rata menghabiskan waktu 2.26 jam per harinya. Kedua, motivasi dibalik melakukan *binge scrolling* adalah untuk mengurangi rasa stress dan mendapatkan bentuk relaksasi dengan cepat. Ketiga, mahasiswa menerima dampak negatif dan positifnya saat melakukan *binge scrolling short video*, contohnya: 1) dampak negatifnya adalah menurunnya produktivitas dan kurangnya istirahat, sehingga menimbulkan stress, 2) dampak positifnya adalah dapat bersosialisasi melalui komunikasi *online* dengan komunitas atau teman terdekatnya. Selain itu, *short video* ternyata kurang memuaskan bagi mahasiswa, dikarenakan informasi yang diterima tidak bermanfaat, dan mahasiswa harus menghabiskan waktu untuk mengerti atau memuaskan kebutuhannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Asif & Kazi pada tahun 2024 [12], penelitian ini bertujuan untuk mengetahui relasi antara waktu yang dikonsumsi menonton *short video* dan hubungannya dengan performa akademik siswa. Ada tiga tujuan yang ditetapkan dalam penelitian ini: 1) memeriksa hubungan antara konsumsi *short video* dan *attention span* siswa, 2) menilai dampak dari penggunaan *short video* terhadap performa akademik

siswa, 3) mengevaluasi kemampuan siswa untuk mengingat konten edukasi dari *short video*. *Mixed methods* adalah metode yang digunakan untuk penelitian ini, dengan menggunakan kuesioner dan survey untuk mengetahui/menilai performa akademik, dan wawancara mendalam untuk pengguna yang menonton atau mengonsumsi lebih dari 4 jam per harinya, dan bertujuan untuk mengetahui motivasi atau penyebab mengonsumsi *short video*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak bisa dibantah bahwa mengonsumsi *short video* berdampak pada *attention span* dan performa akademik siswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Park & Jung pada tahun 2024 [13], penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari fitur *short video* terhadap respon negatif dan bagaimana cara menanggulangnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan SOR (*stimulus, organism, and response*) dengan metodologi *mixed methods*, di mana kuantitatif menggunakan kuesioner dan kualitatif dengan interview. Dengan penggunaan S-O-R, penelitian ini memfokuskan pada bagaimana desain platform (*stimulus*) mempengaruhi perilaku *binge scrolling* yang kompulsif melalui mekanisme psikologis (*organism*) dan pada ujungnya mendorong pelepasan reaksi negatif tersebut (*response*). Hasil dari penelitian ini adalah fitur dari *infinite scrolling* dalam *short video* memicu stimulus yang memicu kehilangan pengendalian diri pengguna, di mana memediasi psikologis negatif, seperti penyesalan dan penurunan keterikatan kognitif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nason pada tahun 2022 [14], penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tiga faktor *media multitasking, cognitive load*, dan kecanduan *smartphone* memberi dampak kepada kemampuan perhatian yang terpisah (*divided attention*). Metodologi yang digunakan adalah kualitatif, dengan metode SART (*Sustained Attention to Response Task*) untuk pengguna yang mempunyai *cognitive load* rendah

dan *letter number sorting task* untuk pengguna yang mempunyai *cognitive load* tinggi. Selain itu digunakan *eye tracking* untuk mengevaluasi saat setiap partisipan melakukan pengalihan dari yang satu ke yang lainnya, kecepatan, akurasi, dan keterikatan pada setiap rangsangan atau *stimulus* dalam setiap partisipan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kognitif antara pengguna media *multitasker* yang berat dan ringan, atau siapa pun yang memenuhi kriteria gangguan penggunaan media sosial dibandingkan dengan yang tidak.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Martin, dkk pada tahun 2024 [6], penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar waktu yang dihabiskan di TikTok, konsumsi konten, dan persepsi dari tiap individu mengenai *digital well-being*. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan metode kuesioner menggunakan skala likert 1-6 untuk mengetahui waktu yang dihabiskan dan tipe konten apa yang ditonton oleh pengguna. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perlunya pengukuran untuk mengurangi waktu dewasa muda di TikTok, seperti kontrol dari orang tua terhadap perangkat elektronik dan edukasi program yang bertujuan untuk mempromosikan kebiasaan digital yang sehat.

Tabel 1. Tabel Perbandingan Studi Sebelumnya

NO	PENULIS	TAHUN	TUJUAN	METODE	HASIL
1	Xu [2]	2024	Untuk mengetahui pola waktu saat menggunakan platform <i>short video</i> , motivasi dibalik <i>binge scrolling</i> , dan dampak dari <i>binge scrolling</i> dalam kehidupan mahasiswa.	Mixed Methods	1. Mahasiswa rata-rata melakukan <i>scrolling</i> selama 2.26 jam per harinya. 2. Tujuan mahasiswa melakukan <i>scrolling</i> untuk mengurangi rasa <i>stress</i> dan penat. 3. Dampaknya bagi mahasiswa ada yang bersifat positif dan negatif.
2	Asif & Kazi [12]	2024	Meneliti hubungan antara konsumsi video pendek dengan fokus siswa.	Mixed Methods	Hasil dari penelitian ini adalah bahwa konsumsi video pendek mengakibatkan penurunan performa akademik dikarenakan fokus siswa yang menurun.
3	Park & Jung [13]	2024	Untuk mengetahui perilaku <i>binge scrolling</i> pada platform video pendek dengan pendekatan <i>Stimulus-Organism-Response</i> (SOR).	Mixed Methods	Perilaku <i>binge scrolling</i> dipengaruhi fitur aplikasi dan memicu reaksi psikologis kompleks yang diatasi dengan berbagai strategi coping.
4	Nason [11]	2022	Untuk mengetahui bagaimana tiga faktor <i>media multitasking</i> , <i>cognitive load</i> , dan kecanduan <i>smartphone</i> memberi dampak kepada kemampuan perhatian yang terpisah (<i>divided attention</i>)	Kualitatif	Tidak ada perbedaan kognitif antara pengguna media <i>multitasker</i> yang berat dan ringan, atau siapa pun yang memenuhi kriteria gangguan penggunaan media sosial dibandingkan dengan yang tidak.
5	Martin, dkk [5]	2024	Mengetahui hubungan antar waktu yang dihabiskan di TikTok, konsumsi konten, dan persepsi dari tiap individu mengenai <i>digital well-being</i>	Kuantitatif	Perlunya pengukuran untuk mengurangi waktu dewasa muda di TikTok, seperti kontrol dari orang tua terhadap perangkat elektronik dan edukasi program yang bertujuan untuk mempromosikan kebiasaan digital yang sehat.

2.2. PERBANDINGAN METODE

Tabel 2. Tabel Perbandingan Metode

KARAKTERISTIK	KUANTITATIF	KUALITATIF	MIXED METHODS
Definisi	Mengacu pada pertanyaan yang sifatnya tertutup, lebih efisien dan menyingkat waktu.	Pertanyaan terbuka untuk eksplorasi hasil yang telah diperoleh melalui penelitian kuantitatif.	Penggabungan kedua metode penelitian dalam satu studi untuk mendapatkan hasil yang lebih luas (komprehensif).
Jenis data yang digunakan	Angka dan data.	Peristiwa atau persepsi dari responden dengan berinteraksi secara langsung.	Kombinasi antara angka (kuesioner) dan wawancara dari dua metode.
Analisis data	Analisis Statistik (contoh: korelasi, spearman, ANOVA, dan lain-lain)	Analisis isi dari wawancara (contoh: fenomenologi, studi kasus, dan lain-lain)	Integrasi analisis statistik dan analisis tematik
Kelebihan	Bisa untuk sampel data yang cukup besar (ratusan data)	Mendalam	Mengatasi keterbatasan dari metode dan saling melengkapi
Kekurangan	Sifatnya tertutup dan kurang mendalam & paham akan konteks (lebih kaku dan tidak fleksibel)	Sulit di generalisasi	Prosesnya cukup kompleks dan butuh waktu/sumber daya

Berdasarkan tabel tersebut, *mixed methods* dipilih karena menurut Professor Creswell, pendekatan ini dapat digunakan untuk meneliti sebuah fenomena atau peristiwa yang sedang terjadi, bahkan juga dapat digunakan untuk meneliti sebuah masalah, perilaku, konseling, dan dapat digunakan dalam konteks psikologis [28], [29]. Jika hanya menggunakan satu metode, misal hanya kuantitatif saja, bisa meneliti hubungan sebuah data (“berapa banyak” atau “berapa sering”), akan tetapi tidak mengetahui “mengapa” hal itu terjadi dan kurang cocok untuk meneliti sebuah konteks perilaku atau psikologis. Sedangkan, jika hanya kualitatif saja, dapat menggali sebuah persepsi responden (“mengapa” dan “bagaimana”), akan tetapi tidak bisa mengetahui seberapa kuat hubungan variabel-variabel yang digunakan. Untuk itu, dikarenakan konteks dari penelitian ini adalah meneliti sebuah hubungan perilaku, maka *mixed methods* ini merupakan metode yang tepat digunakan, dikarenakan saling melengkapi keterbatasan penelitian dan mendapatkan data yang lebih mendalam.

2.3. DASAR TEORI

2.2.1. SHORT VIDEO

Menurut Liao, *short video* adalah video *online* dengan durasi antara dari beberapa detik sampai beberapa menit saja [1]. Terminologi mengenai *short video* ini mulai terkenal sejak aplikasi TikTok meluncur pertama kali pada tahun 2016. Biasanya video ini dipublikasikan di platform media sosial, seperti Instagram, TikTok, dan Youtube—aplikasi yang memiliki fitur *short video* [1]. Dengan adanya *short video* ini, membantu individu dalam kesehariannya, terutama seiring dengan pergerakan individu yang semakin sibuk dan cepat. *Short video* memberikan kemudahan, dengan menyediakan informasi yang menarik, singkat, dan padat sesuai dengan yang diinginkan oleh pengguna [3].

2.2.2. BINGE SCROLLING

Binge scrolling adalah perilaku di mana pengguna melakukan pengguliran laman media sosial hingga berjam-jam, melebihi batas yang biasanya [10]. Terminologi ini kontinuum dengan *binge-watching*, tetapi untuk kasus ini, *binge-watching* lebih mengarah ke menonton suatu film atau serial televisi sampai lebih dari tiga seri dalam satu waktu [15]. Tren *binge scrolling* ini mulai terkenal pada saat masa pandemi COVID-19, di mana aktivitas sangat terbatas, sehingga semuanya serba dilakukan di rumah [10]. Dikarenakan hal tersebut, pengguna mencari kesenangan untuk memuaskan diri agar tidak merasa *stress*, kesepian, atau tertekan, yaitu dengan berselancar di media sosial [10], [16].

2.2.3. INFORMATION RECALL

Memori merupakan bagian yang sangat penting dalam praktik pemrosesan informasi yang melibatkan *encoding*—penerimaan informasi dan menghubungkannya dengan pengetahuan masa lalu, *storing*—menyimpan dan mempertahankan informasi dalam jangka waktu tertentu, dan *retrieving*—mengakses informasi kembali saat dibutuhkan [6]. Dalam kognitif psikologi, *recall* adalah kemampuan untuk menerima informasi mengenai situasi yang dilihat, dirasakan, dan dialami, tanpa faktor eksternal. Menurut riset yang telah dilakukan, penggunaan media digital yang sangat berlebihan dapat mengubah fungsi dan struktur otak sehingga menyebabkan penurunan kinerja otak, salah satunya dalam mengingat informasi [1], [17]. Terlebih lagi, fenomena ini telah menjadi perhatian khusus terutama bagi para generasi muda atau Generasi Z yang semakin terikat dengan teknologi digital setiap harinya. Dengan hal ini, untuk mengetahui seberapa perilaku *binge scrolling* ini berhubungan dengan *information recall*, peneliti menggunakan instrumen

PSWS (Problematic Series Watching Scale) dan EMQ (Everyday Memory Questionnaire).

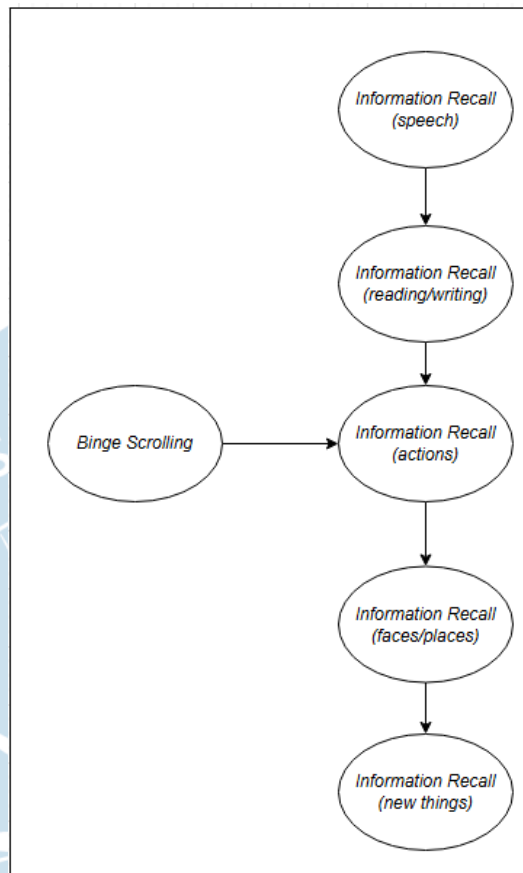
2.2.4. PROBLEMATIC SERIES WATCHING SCALE (PSWS)

Problematic Series Watching Scale (PSWS) adalah instrumen yang dikembangkan oleh Sussman dan Moran pada tahun 2013. Instrumen ini bertujuan untuk memisahkan perilaku menonton serial televisi yang “problematis” dari konsep kecanduan televisi, dengan menitikberatkan pada konten yang dikonsumsi daripada media yang digunakan, yaitu televisi. Dalam riset ini, ditemukan bahwa perilaku menonton serial televisi yang “problematis” ini didapatkan saat menonton serial televisi tradisional atau dalam komputer, seperti contohnya Netflix. Perangkat adalah fungsi sebagai media untuk mengakses konten, sedangkan fokus dari penelitian yang dilakukan oleh Sussman dan Morgan, bertujuan untuk mengetahui konten yang dikonsumsi. Instrumen ini menggunakan total enam pertanyaan, dengan skala likert 1-5 dari “tidak pernah” hingga “selalu” [17], [18].

2.2.5. EVERYDAY MEMORY QUESTIONNAIRE (EMQ)

Everyday Memory Questionnaire (EMQ) adalah instrumen untuk meneliti mengenai *memory error* atau kegagalan memori keseharian manusia. Dalam penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk mengetes seberapa percaya diri individu mengenai kemampuan dalam mengingat tugas memori spesifik. Instrumen ini menggunakan 35 pertanyaan dengan lima aspek yaitu *speech* (pengucapan), *reading/writing* (membaca/menulis kata), *actions* (perilaku), *faces/places* (wajah/tempat), dan *new things* (hal-hal yang baru) [19].

2.4. PENGEMBANGAN HIPOTESIS



Gambar 2. Framework

Penggunaan media sosial, terutama dalam *short videos* yang tidak terkontrol atau berlebihan dapat mengganggu kesehatan kognitif dikarenakan informasi yang diterima terlalu banyak untuk diproses oleh otak, sehingga dapat berhubungan positif dengan keseharian memori yang diukur menggunakan *everyday memory questionnaire (EMQ)*.

H1: Terdapat hubungan yang positif antara semakin tinggi perilaku *binge scrolling* semakin tinggi frekuensi menurunnya kemampuan *recall* memori sehari-hari.

H0: Tidak ada hubungan positif antara semakin tinggi perilaku *binge scrolling* semakin tinggi frekuensi menurunnya kemampuan *recall* memori sehari-hari.